

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Kemajuan dan perkembangan zaman dalam kehidupan modern ini semakin cepat. Penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi berkembang semakin pesat dan semakin canggih. Kemajuan ini tentu membantu meringgankan tugas-tugas dan pekerjaan manusia di segala bidang kehidupan. Kemajuan zaman ini akhirnya memberikan banyak manfaat bagi kelangsungan hidup manusia. Namun, selain kemajuan itu membantu manusia, dibalik itu juga manusia diharapkan pada tantangan untuk mampu mempertahankan kelangsungan hidupnya yang semakin kompleks. Kehidupan di era modern yang semakin kompleks ini menuntut kita untuk memiliki kesiapan dan ketangguhan fisik maupun psikologis. Kita juga dituntut untuk memiliki ketangguhan akademis maupun non akademis yang sesuai dengan bidangnya. Memiliki ketangguhan mental dan kualitas pribadi yang unggul akan sangat membantu seseorang dalam menjaga dan mempertahankan kelangsungan hidupnya. (dalam Demmy 2017).

Menempuh pendidikan di perguruan tinggi tidak dapat dipisahkan dari stress. Seperti kehidupan normal pada umumnya, kehidupan di perguruan tinggi juga meliputi adanya perubahan, pengambilan keputusan dan penyesuaian-penyesuaian; Hal ini bisa menjadi suatu yang menyenangkan tetapi juga dapat tidak, dan kerap kali malah menimbulkan stres. (Mahardika dalam Dinata, 2014).

Seorang mahasiswa akan menghadapi serangkaian beban studi dan kewajiban yang harus diselesaikannya dalam mencapai gelar sarjana yang sesuai

dengan bidang yang dipilihnya. Salah satu syarat yang turut menjadi faktor penentu kelulusan mahasiswa di perguruan tinggi yaitu skripsi. Pengerjaan skripsi merupakan tahap paling akhir dan menentukan dalam mencapai gelar sarjana.usaha dan kerja keras yang telah dilakukan bertahun-tahun sebelumnya akan sia-sia jika mahasiswa gagal dalam menyelesaikan skripsi (Darmono, dalam Sulistyowati 2016). Dalam menyusun skripsi mahasiswa akan dituntut lebih mandiri dan disiplin dalam mengatur jadwal yang ketat untuk mencapai target-target perencanaan yang berkaitan dengan skripsinya, melakukan survey lapangan, berpikir dan menulis secara ilmiah, melakukan proses bimbingan dengan dosen pembimbing, dan mengintegritaskan pengalaman belajar serta teori-teori yang didapat selama perkuliahan pada semester-semester sebelumnya. Stres adalah segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri yang dapat mengganggu keseimbangan diri kita, apabila kita tidak mampu mengatasinya dengan baik maka akan mengalami ketegangan pada fisik, psikologis, dan prilaku. Menurut Hardjana (dalam Sulistyowati 2016) stress adalah keadaan atau kondisi yang tercipta bila transaksi orang yang mengalami stress dan hal yang dianggap mendatangkan stress membuat orang yang bersangkutan melihat ketidak sepadanan, entah nyata atau tidak nyata, antara kondisi atau keadaan dan sistem sumber daya biologis, psikologis, dan sosial yang ada padanya. Menurut Maramis (2009), stres yaitu segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri yang dapat mengganggu keseimbangan kita dan bila kita tidak mampu mengatasinya dengan baik maka akan muncul gangguan pada badan atau jiwa kita. Menurut Soewondo (2012) Stresor adalah keadaan, situasi, obyek atau individu yang dapat menimbulkan

stres. Stres merupakan respon individu terhadap kejadian yang menekan ketika menghadapi tuntutan akademik yang mempengaruhi fisiologis, kognitif, emosi, dan perilaku dari individu. Brown (dalam Purnamasari, 2014) *self regulation* atau regulasi diri adalah kemampuan individu untuk merencanakan, mengarahkan, dan memonitor perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan melibatkan unsur fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Menurut Bandura (dalam Feist & Feist, 2011) *self regulation* adalah suatu kemampuan yang dimiliki manusia berupa kemampuan berfikir dan dengan kemampuan itu mereka memanipulasi lingkungan, sehingga terjadi perubahan lingkungan akibat kegiatan tersebut. Sementara itu menurut Cervone dan Pervin (dalam Susanti, 2016) *self regulation* juga dapat dikatakan sebagai motivasi internal, yang berakibat pada timbulnya keinginan seseorang untuk menentukan tujuan-tujuan dalam hidupnya, merencanakan strategi yang akan digunakan, serta mengevaluasi dan memodifikasi perilaku yang akan dilakukan. Menurut Schunk & Zimmerman (dalam Ghufro dan Risnawati, 2011) *self regulation* adalah merupakan upaya individu mengatur diri, menyeleksi, memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya. Menurut Zimmerman (dalam Dachrud, 2005) *self regulation* juga mengacu pada tingkatan bagaimana seseorang dapat menggunakan dirinya untuk mengatur strategi dalam bertindak serta mengatur lingkungannya. Dengan demikian, *self regulation* memerlukan pengaturan, pengelolaan, pengendalian atas segenap sumber daya, kemampuan dan usaha oleh individu yang bersangkutan untuk mencapai tujuan atau prestasi tertentu agar terjadi peningkatan. Selanjutnya Vande Walle et.al. (dalam Dachrud,

2005) mendefinisikan *self regulation* berperan dalam bentuk kekuatan motivasional menjadi perilaku dan *performance*. Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan terhadap beberapa Mahasiswa di AKPER KESDAM I/BB Padang pada tanggal 19 Oktober 2019, Mahasiswa mengatakan bahwa mereka merasa lelah secara fisik dan kurangnya waktu istirahat karena jam kuliah, sehingga mereka sering merasakan sakit kepala terkadang sering memunculkan kejenuhan dan rasa bosan dalam mengerjakan tugas akhir sehingga menyebabkan kurangnya konsentrasi dalam mengerjakan tugas akhir. Hal ini membuat emosi mereka menjadi sensitif seperti depresi dalam mengerjakan tugas akhir. mereka juga sering merasakan kelelahan fisik, dan malas dalam mengerjakan tugas akhir. Sedangkan mereka di tuntut untuk menyelesaikan kuliah dalam waktu 3 tahun. Dengan tekanan tersebut Mereka mengalami gejala stres seperti merasa tidur tidak teratur, keringat dingin, merasa gelisah atau cemas, sulit berkonsentrasi. Dari gejala stres yang dirasakan gangguan stres yang dialami mahasiswa ditandai dari gejala fisik, psikis dan perilaku.

Zimmerman (dalam wulandarin, 2018). Mendefinisikan regulasi diri sebagai proses yang kita gunakan untuk mengaktifkan dan mempertahankan pikiran, perilaku, dan emosi kita untuk mencapai tujuan kita. Menurut Buckner, Mezzacappa dan Beardslee (2009), ketika dihadapkan pada sebuah tugas yang kompleks, seseorang yang melakukan regulasi diri akan memusatkan perhatian pada tugas tersebut, mempertimbangkan sejumlah pilihan, menyusun sebuah rencana, memonitor kemajuan yang dicapai, mengubah perilaku untuk mencapai

sebuah tujuan, dan kembali memusatkan perhatian terhadap tugas yang dikerjakan.

Penelitian mengenai hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pernah dilakukan oleh Muslimah (2016) dengan judul Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokratinasi Dalam Menghafal Al-Our'an Mahasiswa Uin Maulana Malik Ibrahim Malang. Penelitian ini dilakukan di Malang. Penelitian terkait lainnya juga pernah dilakukan oleh Aquarista Stevie Pramudita Sukoco (2014) dengan judul Hubungan *Sense Of Humor* Dengan Stres Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi. Penelitian yang akan dilakukan memiliki beberapa perbedaan dengan penelitian sebelumnya yakni tempat penelitian, waktu, dan jumlah sampel penelitian. Serta tahun dilakukannya penelitian.

Berdasarkan fenomena yang telah di tentukan di atas maka, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Hubungan antara *self regulation* dengan stres mahasiswa menghadapi tugas akhir pada mahasiswa tingkat akhir AKPER KESDAM I/BB Padang.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah Apakah ada hubungan antara *self regulation* dengan stres mahasiswa menghadapi tugas akhir di Akper kesdam I/BB Padang.

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat Hubungan antara *self regulation* dengan stres Mahasiswa menghadapi tugas akhir di Akper kesdam I/BB Padang.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini mempunyai beberapa manfaat, antara lain adalah:

##### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian tentang Hubungan antara *self regulation* dengan stres mahasiswa menghadapi tugas akhir di akper kesdam I/BB padang. Diharapkan dapat memberikan manfaat dan sumbangan yang positif bagi perkembangan ilmu Psikologi khususnya pada bidang Psikologi Klinis dan Pendidikan.

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a. Bagi Subjek Penelitian**

Bagi Mahasiswa, hasil penelitian ini dapat membantu Memberikan informasi kepada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir akan gejala, tingkat dan dampak negatif dari stres. Sehingga mahasiswa dapat mengantisipasi bahkan dapat mencegah datangnya stres.

###### **b. Bagi peneliti selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dasar dan sumber ilmu yang dapat memberikan informasi yang dibutuhkan.